

Конкурс

От романтики до удачи

Вот уже в четвёртый раз по инициативе городского информационно-методического центра в Полысаево проводился муниципальный интеллектуально-спортивный конкурс «Педагогический дуэт» - соревнование команд, в состав которых вошли работники общеобразовательных и дошкольных учреждений. В нынешнем году это были педагоги из школы-интерната №23, детских садов №3 и №35, Дома детского творчества, а также школ №14 и №17. Главная изюминка конкурса в том, что в нём принимали участие педагоги, имеющие разный стаж работы – наставники и молодые специалисты.

Ныне «Педагогический дуэт» проводится в актовом зале детского сада №1. Как и в прошлом году он был спортивной направленности – в большей части конкурсных заданий участникам нужно было проявить ловкость, сноровку и физическую подготовку. Этому педагоги были даже рады. Как сказала одна из участниц, воспитатель детского сада №3 Татьяна Семёновна Арутюнян, после многочасовой напряжённой работы над конспектами, отчётами и планами, такие конкурсы помогают получить заряд позитивного настроения, пообщаться с коллегами в неформальной обстановке, а также проявить свои творческие, спортивные и интеллектуальные способности.

- К конкурсу мы готовились около двух недель, - рассказала Татьяна Семёновна. - Придумывали визитку и девиз, переделывали песню. Наша команда «Педагоги удачи» состоит из молодых и опытных сотрудников Дома детского творчества, школы №17 и детского сада №3. Мы смогли дополнить друг друга. Каждый принёс свои идеи, мы над ними поработали и объединили в единое целое.

Воспитатель с 33-летним педагогическим стажем пожелала городскому конкурсу, чтобы он процветал, вдохновлял молодых специалистов и педагогов-наставников на новые совместные свершения. А ещё Т.С. Арутюнян пожелала всем коллегам хорошего настроения, по её мнению, сегодня это так необходимо. На работе большая загруженность, а весёлый подвижный конкурс - как одушина.

Наталья Гавриловна Плисенко, учитель технологии школы №14, пришла на

мероприятие после отведённых шести уроков, но сквозь усталость на её лице было видно, что она готова достойно выступить за свою команду «Исследователи и романтики».

Прежде чем команды вышли на «старт», ведущая озвучила правила нынешнего «Педагогического дуэта»: бежать только в указанном направлении, соблюдать олимпийский девиз: «Быстрее, выше, сильнее!», использовать спортивный инвентарь строго по назначению, громче болельщиков не кричать, кроссовки в них не бросать, соревноваться в истинно спортивном духе во славу спорта и во имя чести своей команды. Эти юморные правила вызвали горячую поддержку, особенно у болельщиков, которые то и дело скандировали в пользу своей команды: «Ни шагу назад, ни шагу на месте! И только вперёд! И только все вместе!».

По традиции состязание началось со знакомства. Во время своей визитки команда «Исследователи и романтики» устроила настоящие шоу-танцы. Тут даже были звёзды шоу-бизнеса, к примеру, Ольга Бузова, в её образе очень убедительно выступила Наталья Гавриловна Плисенко. А «Педагоги удачи» показали себя так, какими их видят окружающие люди. Например, по мнению учеников, учитель - это друг, везде и во всём он должен понимать и прощать шалости своих детей.

Первое конкурсное задание «Весёлый кёрлинг» в полной степени соответствовало своему названию. Болельщики неистово скандировали, жюри поддерживало морально, а участники лихо со швабрами гоняли мяч по спортивному залу. Это занятие доказало, что наши педагоги, неважно, сколько им лет, находятся в замечательной физической форме.

В конкурсе «Очумелые ручки» участ-



ники показали, как они умеют работать в команде, при этом проявили неординарность мышления, творчество и фантазию. С помощью ниток, скотча и бумаги, они превратили воздушные шары в настоящие произведения искусства - необычные арт-объекты.

А вот в интеллектуальном задании «Где логика?» учителя и воспитатели по картинкам на слайдах угадывали те или иные слова, фразеологизмы, строчки из песен или названия кинофильмов. К примеру: какое слово объединяет ведра, морковь, угольки? Оказывается, снеговик...

По мнению профессиональных судей, председателем которых была начальник управления образования Н.Н. Гончарова, всего на несколько баллов лучше в нынешнем поединке выступила команда «Исследователи и романтики». И жюри, и зрители, и сами участники, подводя итоги четвёртого интеллектуально-спортивного конкурса «Педагогический дуэт», сошлись в едином мнении: встреча педагогов в таком непринуждённом формате помогла многим раскрыться с самой лучшей стороны. Но главное – все получили основательный заряд хорошего настроения на долгое время.

Наталья МАСКАЕВА.

Фото Светланы СТОЛЯРОВОЙ.

Профилактика

Измеряйте давление

17 мая по инициативе Всемирной Лиги борьбы с гипертонией и Международным обществом гипертонии официально отмечается Всемирный День борьбы с артериальной гипертонией. Целью проведения является широкое информирование об опасности гипертонической болезни и серьезности ее медицинских осложнений, методах профилактики и ранней диагностики.

Последние пять лет День борьбы проводится под девизом «Знай цифры своего АД», чтобы привлечь население к контролю артериального давления: самостоятельно и в клинических условиях.

Гипертония является широко распространенной в мире эпидемией, поражающей как развитые, так и развивающиеся страны, с напряженным нервно-эмоциональным жизненным фоном. Как показывает статистика, распространенность повышенного АД у женщин снижается в силу большей осведомленности и регулярного приёма препаратов, тогда как у мужчин увеличивается, что во многом связано с ростом у них ожирения.

Высокий риск развития инсульта, инфаркта миокарда, и сердечно-сосудистой смерти в ближайшие 10 лет имеют 40,6% здоровых мужчин, в то время как такой же риск имеют только 7,1% здоровых женщин, что почти в шесть раз меньше. В общей популяции здоровых и больных граждан частота высокого сердечно-сосудистого риска составляет у мужчин – 53,3%, у женщин – 37,7%.

Выявление гипертонии является первым шагом на пути борьбы с этим заболеванием. Артериальное давление чаще повышается у людей, злоупотребляющей соленой, жирной пищей, алкоголем, при стрессовых ситуациях, повышении уровня холестерина крови, курении, низкой физической активности, отягощенной наследственности. У лиц 20-30 лет повышенное артериальное давление выявляют у каждого десятого человека, у лиц 40-50 лет – у каждого пятого, среди людей старше 60 лет двое из трех имеют повышенное артериальное давление.

Правила измерения артериального давления: измерять АД желательно два раза в день в одно и то же время (утром и вечером) не менее, чем через 30 минут после физического напряжения, курения, приема пищи, употребления чая или кофе; измерять АД рекомендуется сидя в удобной позе; рука на столе и находится на уровне сердца; манжета накладывается на плечо, нижний край её на 2 см выше локтевого сгиба. Следует измерять АД последовательно 2-3 раза с интервалами 1-2 минуты после полного срамливания воздуха из манжеты. Среднее значение двух или трех измерений, выполненных на одной руке, точнее отражает уровень АД, чем однократное измерение. Результаты измерения АД целесообразно записывать в дневник.

Уровень артериального давления не должен превышать 140/90 мм рт. ст. в любом возрасте (АД — 120/80 мм рт. ст. — оптимально для любого возраста). При стойком АД выше 140 мм рт. ст. инсульты возникают в три раза чаще, а инфаркты – в 2,5 раза чаще, чем при нормальном артериальном давлении.

Для населения, входящего в группу риска развития артериальной гипертонии, необходимо рекомендовать простые и эффективные меры, направленные на изменение поведения и образа жизни:

Нормализация массы тела (желательно до достижения индекса массы тела <25 кг/м2) за счет уменьшения общей калорийности пищи и повышения уровня физической активности.

Ежедневные динамические аэробные физические нагрузки в течение 30-60 минут и более (например, прогулки быстрым шагом, катание на лыжах, велосипеде или плавание и др.).

Ограничение потребления соли (до 5 г в сутки). Уменьшение ее использования при приготовлении пищи или исключение продуктов, имеющих повышенное содержание соли (соленья, копчености, колбасы, консервы, чипсы и др.)

ГАУЗ КО «Полысаевская городская больница».

Спортивная жизнь

Упорство в буднях – победа на соревнованиях

В гимнастическом зале Дома детского творчества состоялось Первенство школы по спортивной гимнастике. Эти соревнования также являются своего рода подведением итогов и переводными экзаменами в следующий учебный год.

Старший тренер Инга Владимировна Шмальц пояснила, что состязания дают возможность наглядно увидеть прогресс работы тренеров и детей – улучшились результаты или остались на прежнем уровне. Основная часть гимнастов выступали по третьему юношескому разряду – это самая первая спортивная ступень, а несколько ребят уже имеют второй юношеский.

Соревнования гимнастов проходят на нескольких снарядах. У мальчиков их шесть, у девочек – четыре. На каждом нужно выполнить определённые элементы – чисто, без помарочек и падений. Высшая оценка – 10 баллов, но как же сложно её заработать! Упражнения начинаются с выхода – прямая спина, поднятый подбородок, приветственный взмах руки. «Можно!» - даёт отмашку судья, и юный гимнаст начинает выполнение. После каждого спортсмен и зрители (это взволнованные родители) видят оценку. По итогам выступлений были подсчитаны баллы и определены победители в своих возрастных группах.

Мальчики, 3 юношеский разряд.

Детский сад: 1 – Михаил Дрожжин, 2 – Иван Печеркин, 3 – Денис Трикозов.

1 класс: 1 – Иван Догадин, 2 – Данил Лазарев, 3 – Егор Герасимов.

2-3 класс: 1 – Марк Арипов, 2 – Алексей Лазарев, 3 – Максим Тучин.

Мальчики, 2 юношеский разряд.

1 класс: 1 – Илья Бадашов, 2 – Александр Астахов.

Девочки, 3 юношеский разряд.

Детский сад: 1 – Алена Татимова, 2 – Эльвира Ахметова, 3 – Мария Бельман.

1-2 класс: 1 – Алина Ахметова, 2 – Софья Стуканых.

3-4 класс: 1 – Анна Скударнова, 2 – Вероника Стуканых.

Девочки, 2 юношеский разряд.

Детский сад: 1 – Мила Богомолова.

1-2 класс: 1 – Регина Мишина, 2 – Анастасия Спирина, 3 – Милена Кихаева.

3 класс: 1 – Василиса Игнатова, 2 – Виктория Сумина.

В следующем учебном году ребятам предстоит улучшить свои

показатели, осваивать новые элементы. А родители двух перспективных гимнасток готовят своих дочерей для полного погружения в спорт – девочки будут поступать в спортивный класс!

Светлана СТОЛЯРОВА.

Фото автора.

